

# 中華民國籃球協會 106 年度培育具潛力運動選手實施計畫

- 一、 依據：教育部體育署 105 年 11 月 9 日台教署競(二)字第 1050034053 號函辦理。
- 二、 教練、選手名單：於第 14 季 SBL、105 學年度大專公開一級暨高中甲級籃球聯賽結束後，在 2017 年 4 月，由本會「專案遴選小組」依據遴選相關規定選拔產生。
- 三、 選手及教練遴選依據及過程
  - (一) 選手遴選條件：

男子組-1993 年 1 月 1 日(含)以後出生，參加第 14 季 SBL、105 學年度大專公開一級暨高中甲級籃球聯賽之適齡優秀球員中遴選為原則；並以代表我國參加 2014 年、2016 年亞洲 18 歲級錦標賽正選 12 名球員優先遴選。
  - (二)選手遴選方式
    - 1、第一階段遴選：以第 14 季 SBL 並協調大專體總暨高中體總提供適齡最優級組球員名單，依據上述組織官方網站公佈之學年度籃球聯賽「個人攻守統計」資料彙整分析，由本會「專案遴選小組」委員臨場觀察，於符合年齡規定之選手中擇優遴選男子 15 名最佳選手組成培訓隊。
    - 2、第二階段遴選：男生培訓隊於第一階段培訓期間(第 3 週)組成 A,B 兩隊，與 SBL 球隊進行 3 場對抗賽。本會專案遴選小組臨場觀察，賽後選拔出 14 名球員，進行第二階段國外移地訓練，其餘選手回歸母隊，並繼續接受原校訓練。
  - 3、專案小組遴選依據：
    - (1)基本素質條件(身高、體重、手腿身長比例)位置、出場時間
    - (2)5 項專業能力
      - ①. A.投籃命中率(含 3 分球、2 分球、罰球)-全體球員
      - ②. B.籃板球(含進攻、防守)-4、5 號球員
      - ③. C.搶截能力-1、2 號球員
      - ④. D.阻攻次數-4、5 號球員
      - ⑤. E.助攻次數-1 號球員
    - (3)曾獲選為最近二屆 U18 男子國家隊之選手，經專案小組委員在上述比賽中臨場觀察，認定仍表現優異之選手，優先遴選。
  - 4.身體素質特優(身高 195 公分以上)，且基本運動能力佳具發展潛力者。
  - 5.符合上述條件之全部選手，專案遴選小組委員 2/3 以上通過，選拔 15 名參加培訓。

(三)教練團：總教練 1 人，教練 4 人(含專任體能教練)。合計 5 人。

#### 1、教練團遴選條件

總教練：曾擔任各級國家隊教練，具有國家 A 級教練資格者，優先遴選。

教練：男子組以具有國家 B 級以上教練資格(含)，目前擔任大專或高中最優級組聯賽執行教練，經本會專案遴選小組委員認定具培養潛力之教練；**並為增強培訓成效，特聘持有「體能訓練證照」之專任體能教練協助訓練。**

2、教練遴選方式：本計畫階段目標為取得 2020 年奧運參賽資格、並為 2019 年世大運培訓人才，因此，曾擔任亞洲錦標賽、世界大學運動會籃球賽等經驗者優先遴選之。

3、符合上述條件之教練，應檢附相關證明文件(教練證、資經歷)，由本會專案遴選小組審查文件及面談後，經 2/3 委員通過後聘任之。

### 四、訓練計畫

(一)、總目標：本計畫所培育之選手，為參加 2017 年亞洲盃東亞區資格賽晉級為近程目標，為爭取 2017 年底 FIBA 新創之世界盃資格賽新賽制取得佳績，並以參加 2019 年世界大學運動會晉級前八強為中程目標。最終目的在取得 2020 奧運參賽資格。經逐年長期參加各階段比賽訓練，並採取滾動式擇優汰劣方式，培養具備國際賽經驗年輕化的競技人才，形成國家隊接班的新梯隊，促進國家代表隊逐步換血，朝向年輕化、國際化發展。

#### (二)、階段訓練內容

##### 1. 2017 年(106 年)培訓計畫：

(1)第一階段國內集訓：自 5 月 1 日至 5 月 30 日假臺北捷運北投會館實施 30 天。

(2)第二階段參加 5 月 31 日至 6 月 8 日假日本長野市舉行之 2017 年亞洲盃東亞區資格賽，共 9 天。

(3)第三階段國內集訓：自 7 月 25 日至 8 月 8 日假高雄左營國家訓練中心實施 15 天。

(4)第四階段國外移訓：8 月 9 日至 8 月 17 日赴韓國參加 2017 年亞太大學籃球邀請賽共計 9 天。

##### 2. 2018 年(107 年) 培訓計畫：

(1) 第一階段國內集訓：自 6 月 1 日至 6 月 30 日假高雄左營國家訓練中心實施 30 天。(暫訂)

(2)第二階段國外移訓：7 月 1 日至 7 月 10 日赴菲律賓移地訓練比賽共計 10 天。(暫訂)

(3)第三階段參加第 40 屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。(7 月下旬，暫訂)

### 3. 2019年(108年) 培訓計畫：

(1) 第一階段國內集訓：自6月1日至6月30日假高雄左營國家訓練中心實施30天。(暫訂)

(2) 第二階段國外移訓：7月1日至7月10日赴韓國移地訓練比賽共計10天。(暫訂)

(3) 第三階段參加第30屆義大利拿波里世界大學運動會籃球項目賽事。(暫訂8月)

### 4. 2020年(109年) 培訓計畫：

(1) 第一階段國內集訓：自6月1日至6月30日假高雄左營國家訓練中心實施30天。(暫訂)

(2) 第二階段國外移訓：7月1日至7月10日赴韓國移地訓練比賽共計10天。(暫訂)

(3) 第三階段參加第42屆威廉瓊斯盃國際籃球邀請賽。(7月下旬，暫訂)

### (三)、106年培訓計畫：

#### 1、總說明

(1)、本計畫總目標在因應2017年起實施之FIBA世界盃資格賽主客場新賽制，積極培育國家隊接班梯隊。遴選年輕具國家隊潛力之優秀球員組成青年國家隊，參加亞洲分區資格賽及國際邀請賽，充實國際賽經驗，並採取逐年滾動式擇優汰劣的培養方式，充實國內青年隊及成人國家隊競技人才庫，強化籃球國際競爭實力。

(2)、本階段選手遴選對象以民國82年(1993)1月1日(含)以後出生者為原則。

(3)、男生培訓隊於第一階段培訓期間(第3週)組成A,B兩隊，與SBL球隊進行3場對抗賽。本會專案遴選小組臨場觀察，賽後選拔出14名球員，進行第二階段國際參賽，回國後檢討訓練方法及球員狀況，再進行第三階段國內集訓，準備參加2017年韓國主辦之亞太大學籃球邀請賽增加國際賽經驗；其餘選手回歸母隊，並繼續接受原隊訓練。

#### 2、培訓日期

訂於2017年5月1日至5月30日實施第一階段培訓30天，5月31日至6月。8日參加2017年亞洲盃東亞區資格賽，第三階段假高雄國家訓練中心培訓15天，第四階段參加韓國舉辦之2017亞太大學邀請賽。

#### (四)、階段劃分方式及培訓地點

##### 訓練日期：

(1) 第一階段集中訓練：選手共15人，自2017年5月1日起至5月30日止，假臺北捷運北投會館集中訓練。於第3週起編成2隊，與SBL球隊進

行3場對抗賽，本會專案遴選小組委員臨場觀賽，並於5月20日召開會議遴選出正選球員14名參加第二階段國際參賽，其餘選手回歸母隊繼續接受母隊訓練。

(2)第二階段培訓隊國外參賽：選手14人，自2017年5月31日至6月8日共9日，赴日本參加2017年亞洲盃東亞區資格賽，爭取亞洲盃資格。

(3)第三階段國內訓練：訓練時間自2017年7月25日至8月8日，假高雄國家訓練中心集中訓練，準備參加2017亞太大學邀請賽。

(4)第四階段國際參賽：意2017年8月9日至8月17日赴韓國參加2017亞太大學籃球邀請賽。

#### 五、進退場檢測點

- (一)第一階段初測：體能及技術訓練指標於培訓隊成立後，由本會專案小組與教練團共同實施初次檢測，並訂定各階段檢測標準，作為汰劣標準，以確實掌控訓練績效。
- (二)第一階段後測：2017年5月20日為本培訓總檢測點，採分組方式由本會專案遴選小組委員全程觀察，進行體能及專項技術檢測。
- (三)集中訓練時，由本會專案遴選小組委員及教練團依各階段檢測標準檢測訓練績效，訓練成效不佳或因傷需長期治療之選手予以退場。
- (四)由專案小組委員不定時赴各訓練場地(母隊)瞭解訓練進度及選手狀況並予以指導。
- (五)於國外移地訓練結束後，由中華籃協專案遴選小組召集教練團召開訓練成果檢討會，為下年度計畫修正及擇優汰劣作成具體建議。
- (六)於次一年度全國性正式比賽(SBL、UBA公開一級、HBL甲級)中，擇優遞補至選手18名繼續培訓。

#### 六、督導考核

- (一)選訓小組：由本會專案遴選小組組成，協助並輔導其訓練工作。
- (二)由教育部體育署、體育署專項委員不定期督導，考核訓練狀況。
- (三)定期實施各階段體能、技術測驗並詳作各項紀錄，追蹤瞭解選手之優缺點。
- (四)培訓選手在培訓期間表現不良(學習態度、服從性、團體紀律等)，經教練團提報青少年專案小組審議予以懲處或淘汰。
- (五)培訓期間，教練團成員如有不適任者，經專案遴選小組委員或權責人員提報，經審議予以警告或解聘。
- (六)教練或選手經解聘或淘汰。由本會專案遴選小組於UBA公開一級、HBL甲級遴選補強之。

#### 七、實施檢測項目如下：(青少年專案小組與教練團得依實際需求調整之)

##### (一)專項體能

- 1、30公尺、10公尺折返跑、12分鐘耐力跑。
- 2、單、雙手立定垂直跳。
- 3、橫向移動滑步測驗。
- 4、敏捷性測驗。
- 5、腹(背)肌力。

##### (二)專項技術

- 1、定點及移位中距離投籃(1分鐘)

- 2、定點及移位 3 分球投籃(1 分鐘)
- 3、控制球(換手、跨下、轉身、背後)定點雙球、動位障礙物測驗。
- 4、傳球準確度測驗。
- 5、移動傳球速度測驗。
- 6、4、5 號球員籃板球、封阻次數能力測驗。

(三)運動生化檢測及運動傷害檢定

- 八、為加強優秀運動員安全維護，請同意於培訓期間聘請專屬運動傷害防護員臨場以減低運動傷害之發生；更為提高專項體能，聘請專任體能訓練員，專司培訓隊體能訓練及檢測評估。
- 九、經費預算：2017 年預算合計新臺幣 2,719,412 元整（如附件經費預算表）。
- 十、本計畫經本會青少年專案小組會議通過。經教育部體育署核定後實施，修正時亦同。

## 106 年度培育具潛力運動選手實施計畫男子培訓隊 赴韓國參加 2017 年亞太大學邀請賽實施計畫

一、依據：

二、移訓目的：為提升國內青年男子籃球技術水準及競技實力，積極培訓優秀選手，全面提昇其技術、體能水準，強化國際賽實戰成績，落實人才培育成效。

三、移訓地點：韓國

四、移訓期程：106 年 8 月 9 日至 8 月 17 日止，共 9 天。

五、訓練內容：

- (一) 訓練場館：韓國首爾奧林匹克學生體育館
- (二) 比賽場館：韓國首爾奧林匹克學生體育館
- (三) 訓練時間：每天 4 小時（早上 9 點至 12 點，下午視實際賽程參賽），休息日視訓練時間安排調整。
- (四) 體能、重量訓練：借用該球場重量訓練室實施。
  1. 一般性體能：提升運動員全面性競技體能。
  2. 重量訓練：加強肌力、肌耐力、爆發力訓練。
- (五) 技術訓練：
  1. 個人基本動作及單打能力訓練。
  2. 團隊的進攻與防守訓練。
  3. 團隊戰術演練。
- (六) 實施要點：
  1. 8 月 9 日至 8 月 17 日，上午訓練、下午或晚上參加比賽，增加球員實戰經驗，提升球員對其它他國家籃球戰術認知強化對戰經驗。
  2. 為了提昇選手迅速單打能力及適應多樣化的攻防，除參加邀請賽之外，將透過韓國籃協安排增加與當地大學隊進行 2-3 場練習賽，貫徹以賽代訓的移地訓練。
  3. 實施賽後檢討，戰術分析。
  4. 最後將針對赴韓國移地訓練比賽、之個人優、缺點加以改進，並針對各項缺點進行最後的修正，為國內青年球員日後培訓之重要參考。

六、預期績效：

- (一) 增加球員國際賽機會，提升球員臨場對戰經驗。

- (二) 提昇選手之單打能力及適應多樣化的攻防。
- (三) 提昇團隊默契與戰術之應用。

七、經費籌措：出國移地訓練暨參賽經費，依體育署 2017 年培育具潛力運動選手培訓計畫，提出專案經費補助申請。

八、本計畫依照教育部體育署審議通過後實施，修正時亦同。

## 106 年度培育具潛力運動選手實施計畫男子培訓隊 赴韓國參加 2017 年亞太大學邀請賽預定行程表

日期	上午	下午或晚上	備註
8 月 9 日	出發赴韓國		
8 月 10 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 11 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 12 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 13 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 14 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 15 日	技術/重量訓練	參加比賽	-
8 月 16 日	參加比賽	參加比賽	
8 月 17 日	自韓國返回台灣		

備註：每日上午訓練，下午或晚上視大會賽程參加比賽

# 中華民國籃球協會 106 年度全國社會組籃球錦標賽競賽規程

- 一、宗旨：為提倡籃球運動風氣，普遍發掘培育籃球人才，提昇我國籃球水準。
- 二、指導單位：教育部體育署、新北市政府體育處。
- 三、主辦單位：中華民國籃球協會（以下簡稱本會）。
- 四、競賽分組：本比賽設男子組、女子組。
- 五、比賽日期：1、預賽時間為 106 年 9 月 4 日（星期一）至 9 月 12 日（星期二）。  
2、決賽時間為 106 年 9 月 25 日（星期一）至 10 月 2 日（星期一）。
- 六、競賽地點：預賽：板橋運動中心、決賽：板橋體育館。
- 七、報名參賽資格及隊數：
  - （一）需以企業名義組隊參加，球員應具有中華民國國籍且年齡須年滿 18 足歲始得參加。
  - （二）參加各隊之球員，必須要有 10(含)人以上參加過高中(HBL)甲級或大專 UBA 公開組一級比賽之資格，始可報名參加。(須提供相關證明文件，以便查驗，未檢附相關證明者，將以資格不符取消參賽資格)
  - （三）球員有下列資格者不得參加：
    - 1、當選本年度各級國家代表隊正選球員。
    - 2、註冊報名為 2016-17 年第 14 季 SBL 超級籃球聯賽球員。
  - （三）參賽球員不得重複報名，球員必須在比賽開始前決定代表之球隊，否則取消該球員參賽資格（若重複參賽，經查証事實後，則全隊取消參賽資格）。
  - （四）預賽男子組限制為 16 隊，女子組限制為 8 隊(如女子組報名隊伍不足八隊，將直接進入決賽)。
- 八、競賽制度：1、預賽採分組循環賽制，男子組取 8 隊進入決賽，女子組取 4 隊進入決賽。  
2、決賽：採分組循環賽制，取各分組前 2 名進行交叉決賽。
  - （一）日期：自即日起至 106 年 8 月 22 日（星期二）下午十七時止，逾期概不接受。
  - （二）地點：中華民國籃球協會。以掛號郵寄(通信報名以郵戳為憑)或親自到本會報名，**傳真報名概不受理**。本會地址：台北市朱崙街二十號 603 室。  
電話：(02)2711-2283。
  - （三）人數：每隊職員最多五人含領隊、教練、助理教練、管理、運動傷害防護員等，球員十二人（包括隊長）。
  - （四）報名手續：
    - 1、填寫報名單(如附件)。
    - 2、繳交報名費：新台幣參仟元整。(須於領隊會議前繳交，否則視同未完成報名手續)「如未參賽，所繳費用於扣除相關行政作業所需支出後退還餘款」
    - 3、報名單須經領隊、教練簽名蓋章。
    - 4、報名單上各項資料必須填寫完整。
    - 5、照片及球員基本資料不齊，須於領隊會議前補齊。
    - 6、未完成以上 1 至 5 項報名手續者，視同未完成報名手續，不予受理。
- 九、領隊及抽籤會議：

1·時 間：106年8月31日(星期四)下午二時正。不另通知，請務必出席。

2·地 點：中華民國籃球協會六樓會議室。地址：台北市朱崙街二十號。

十、比賽規則：採用本會2014年最新國際籃球規則。

十一、獎 勵：各組取前四名，由本會頒贈獎盃。

十二、懲 戒：球隊一經報名不得棄權，違者除依球隊輔導管理辦法之規定辦理外，並中止未完賽程。

十三、申 訴：如有申訴事件，隊長應在記錄簿上簽字，並且在該場比賽結束後一小時內，以書面由領隊或教練簽章，連同保證金新台幣伍千元整送達本會技術委員會審查，申訴被受理時保證金退還，否則沒收充作基金，審查結果以技術委員會之裁決為終決，不論勝訴或敗訴，不得再行申訴。

十四、附 則：

(一) 參賽各隊應為球員辦理健康檢查，以確保選手身體健康，並為參賽球員辦理意外傷害暨醫療保險。

(二) 凡參加球隊之交通食宿費用，均由球隊自行負擔。

(二) 各比賽球隊應於表訂開賽時間前二十分鐘到場，並向記錄台辦妥出賽手續。

(三) 賽程表中隊名居前者穿淺色球衣坐記錄台左側球隊席，隊名居後者穿深色球衣，坐記錄台右側球隊席。若球衣顏色無法依上述規定穿著，應先通知主辦單位，並告知球衣顏色，以便事先協調。

(四) 參加比賽球員，如果比賽球衣不符規定時，不得上場比賽。

(五) 比賽時非本隊已報名之隊職員不得坐在球隊席上。

(六) 臨場技術委員有權處理比賽中之所有技術問題。

(七) 比賽進行中嚴禁各球隊啦啦隊使用擴音器、鑼鼓及汽笛，以避免影響比賽進行，加油棒則不受此限。

(八) 本比賽用球採用斯伯丁"SPALDING"皮製籃球。

十五、本規程由本會陳報教育部體育署(臺教體署競(一)字第號)函核准通過後實施，修正時亦同。